Gratuit : supplément au livre

« Les Mystères de l'Œuvre Divine ».

« Faire de l'Ego Supérieur un ami fidèle de tous les instants ».

Il est question dans « **Les Mystères de l'Œuvre Divine** » de l'éveil votre Ego Supérieur.
Qu'est-ce donc que l'Ego Supérieur ?
C'est l'étincelle divine qui est en vous, l'ambassadeur plénipotentiaire de la transcendance qui vous habite.
Mais, ainsi qu'il est dit dans le livre cosigné par Enrique et Tristan Llop, l'éveil de l'Ego Supérieur est la sixième et dernière étape d'**un plan exaltant qui confèrera une impulsion maximale à votre vie spirituelle** et **dont le but est de parvenir au « Grand Silence »**.

Éveiller l'Ego Supérieur peut vous prendre plus ou moins de temps selon votre degré d'avancement actuel (cependant, si vous vous conformez à ce que vous recommande « **Les Mystères de l'Œuvre Divine** », ce « délai d'attente » ne sera certes pas excessif).
Mais, comme je vous l'avais annoncé dans le courrier personnel que je vous ai adressé et auquel vous avez répondu – ce dont je vous remercie - sans attendre d'y être parvenu(e), vous pouvez vous en en remettre à votre Ego Supérieur afin que **très rapidement**, il vous **guide à chaque instant**, qu'il vous conseille au mieux et qu'il vous donne un avant-goût de ce qu'est l'Éveil.
Que devrez-vous faire pour cela ? Pratiquer les quatre « exercices spirituels » qui vous sont exposés ci-dessous.

Notez-le : ces « exercices spirituels » sont indépendants de toute croyance spécifique. Ils ne comportent aucune « prière ». Ils ne requièrent aucune mortification. Il n'y a rien à étudier. Il faut les pratiquer, c'est tout.
La seule exigence, c'est de les faire dans un état de propreté corporelle absolu et dans un endroit lui aussi très propre.
Choisissez pour les effectuer un moment où le calme règne.
Ces « exercices spirituels » sont au nombre de quatre et chacun d'eux doit être pratiqué **quotidiennement** durant **cinq minutes environ** (c'est suffisant, ne cédez pas à la tentation d'en faire trop, au besoin, ayez recours à un réveil pour mettre un terme aux exercices).
Indépendamment de cela, durant ces quatre semaines (et par la suite aussi, mais ce ne vous sera pas difficile, car vous en aurez pris l'habitude), chaque fois que vous vous lancez dans une nouvelle entreprise, même très modeste, dites auparavant – mentalement ou à haute voix – « je fais cela au nom de mon Ego Supérieur ».
Si, en prononçant cette phrase, vous ressentez intimement qu'il ne peut en être ainsi, que ce que vous allez faire va à l'encontre de votre évolution, renoncez si possible. Vous pouvez même vous entraîner à agir ainsi avant de vous adonner à un geste quotidien nocif – avant d'allumer une cigarette ou de boire un verre de trop, par exemple. Si votre addiction est trop forte, eh bien, tant pis, cédez à ses exigences, mais auparavant dites – mentalement ou à voix haute : « je fais cela contre la volonté de mon Ego supérieur ». Et vous constaterez qu'au fil

du temps, **sans effort de votre part**, ces agissements qui vont à l'encontre de votre équilibre physique ou de votre progression spirituelle diminueront, voire disparaîtront sans douleur.
Par ailleurs, si vous ne pouvez pas vous abstenir pour une raison qui vous est extérieure – parce que, par exemple, vous devez obéir à un ordre de votre supérieur hiérarchique et que ne pas l'exécuter risquerait de vous faire perdre votre travail - dites simplement, mentalement ou à voix haute, « je fais cela contre la volonté de mon Ego supérieur ».
Ne culpabilisez jamais de ne pas être en conformité avec ce que votre Ego Supérieur souhaite pour vous. La culpabilité ne sert à rien, c'est même pire que cela, c'est une ruse de la conscience pour vous enfermer dans un cycle infernal. Ceux qui se sentent coupables finissent tellement par s'y habituer qu'ils s'en accommodent. Constatez le fait, c'est tout.

Par ailleurs, si vous êtes en butte à des critiques mesquines, ne cherchez pas à y répondre ou à vous justifier. Efforcez-vous d'en rire, au contraire ! Car les paroles ou les actes de certaines personnes ne peuvent vous affecter que si vous prenez ces individus en considération. En rétorquant, en rentrant dans leur jeu, vous leur conférez une importance qu'ils ne revêtent pourtant pas à vos yeux. Attention : ce n'est pas pour autant que vous devez laisser bafouer vos droits légitimes ni accepter que l'on exerce à votre encontre une contrainte ou une violence physique ou psychologique.

Enfin, reconnaissez les erreurs que vous avez commises, cela ne peut que vous grandir.

Passons maintenant aux quatre « exercices spirituels » proprement dits.

Notez-le : si certains de ces « exercices spirituels » vous posent problème au début, ne vous en préoccupez surtout pas, ne vous jugez pas. Il ne s'agit pas en la circonstance de parvenir à la perfection du premier coup, car à l'impossible, nul n'est tenu. Ce qui vous est demandé, c'est de les faire avec la volonté que ce soit le mieux possible. Seuls, l'action et l'intention importent.

Premier exercice (1ère semaine) **: purification.**

Indépendamment qu'il contribue, avec les trois autres exercices, à faire de votre Ego Supérieur un ami fidèle de tous les instants, que vous apporte celui-ci ? Une meilleure connaissance de vous-même, un renouvellement intérieur et le courage d'entreprendre. Il vous aide à vous ancrer dans une réalité spirituelle et à « sortir des ténèbres ».

Que devez-vous faire ?

Vous versez de l'eau dans un verre ou dans une coupe, le tout étant que le récipient soit transparent. Vous le (la) posez au centre d'une table vide et parfaitement propre (ou sur votre autel, si vous en possédez un).
De tous temps, l'eau – sans laquelle la vie ne saurait exister - a été un puissant agent de purification. L'eau nettoie certes le corps physique en lavant ses souillures mais de plus, symboliquement, elle a pour mission de restaurer « l'âme » dans sa pureté originelle. Elle entre donc parfaitement en « sympathie » avec l'Ego Supérieur qui, représentant en vous l'étincelle divine, est exempt de toute tâche. Efforcez-vous de garder cela à l'esprit.
Asseyez devant la table, décroisez vos jambes et mettez les paumes de vos deux mains bien à plat sur la table. Décrispez-vous, pratiquez au besoin quelques respirations conscientes, relaxez-vous au maximum.

Lorsque vous vous sentez suffisamment détendu(e), fixez bien l'eau qui se trouve dans le récipient pendant environ cinq minutes. Imaginez (il n'est pas question de « visualiser ») que votre Ego Supérieur s'unit à l'eau, qu'il en devient « l'agent actif ».
Au bout de cinq minutes, buvez cette eau.

Variante (recommandée) de cet « exercice spirituel » : vous pouvez mette sur la table une ou plusieurs bouteilles d'eau. Bien entendu, après votre « exercice » quotidien, vous n'en buvez que l'équivalent d'un verre. Mais à d'autres moments de la journée, vous pouvez vous abreuver de cette eau « imprégnée » par votre Ego Supérieur. Et cette pratique peut se poursuivre tout le temps que vous voudrez, car elle est extrêmement bénéfique : elle éveille et renforce la quintessence de l'eau et il s'en suit moins de fatigue, moins de tristesse, plus d'énergie, plus de « souplesse » et plus de sérénité dans votre vie quotidienne.

Second exercice (2ème semaine) : se conformer.

Indépendamment qu'il contribue, avec les trois autres exercices, à faire de votre Ego Supérieur un ami fidèle de tous les instants, que vous apporte celui-ci ? Appliquer les lois divines dans votre quotidien – pour en tirer un bénéfice personnel, matériel, psychique ou spirituel – vous sera plus aisé. De plus, la part rationnelle de vous-même se mettra au service de votre intuition, et réciproquement.

Que devez-vous faire ?

Repérez tout d'abord la zone qui se trouve à deux centimètres au-dessous de votre nombril. Les yogis la nomment Tan-Tien et les sages taoïstes La Mer du Souffle. Là se trouve un centre énergétique qui est la source de toute efficacité réelle et durable sur les plans physique et psychique et dans la voie de l'alchimie interne.
Mettez la paume de votre main droite sur votre nuque sous la bosse occipitale et celle de votre main gauche sur votre ventre à l'endroit où se trouve le centre énergétique Tan-Tien. Concentrez-vous (il n'est pas besoin de visualiser) sur le fait que votre Ego Supérieur relie votre psychisme à l'Énergie Vitale.

Troisième exercice (3ème semaine) : confirmer.

Indépendamment qu'il contribue, avec les trois autres exercices, à faire de votre Ego Supérieur un ami fidèle de tous les instants, que vous apportera celui-ci ? Vous allez vous remettre dans les mains de votre Ego Supérieur. Cela vous aidera grandement à confirmer votre désir de parvenir au terme de la voie spirituelle dans laquelle vous êtes engagé(e).

Que devez-vous faire ?

Debout, pieds nus écartés, faites quelques inspirations et expirations afin de vous détendre (portez, en la circonstance, une attention toute particulière à vos épaules).
Tendez vos bras, les paumes de vos mains étant tournées vers le ciel. Portez successivement votre attention sur le centre de votre main droite, puis de votre main gauche **pendant environ deux minutes**.

Durant les deux minutes suivantes, mettez la paume de votre main droite sur votre ventre, là où se trouve le centre énergétique Tan-Tien, à même la peau. La paume de votre main gauche vient se placer sur la face externe de votre main droite. Demeurez ainsi deux minutes environ.
Dans la dernière partie de cet exercice, joignez les mains, paume contre paume.
Concentrez-vous (il n'est pas besoin de visualiser – sur le fait que votre Ego Supérieur tient maintenant dans le creux de vos mains.

Quatrième exercice (4ème semaine) **: entrer dans une nouvelle vie en vous unissant à votre Ego Supérieur.**

Indépendamment qu'il contribue, avec les trois autres exercices, à faire de votre Ego Supérieur un ami fidèle de tous les instants, que vous apporte celui-ci ? L'union avec votre Ego Supérieur vous aidera grandement à cultiver en vous l'Espérance. Cette vertu cardinale n'a rien à voir avec l'espoir qui se projette toujours dans l'avenir. Elle vous confère plus de liberté et un meilleur contrôle de vos instincts. Elle vous permet tout à la fois **ici et maintenant et à jamais** de prendre sans cesse appui sur votre Ego Supérieur. Elle vous permet **dès à présent** d'entrevoir les semences du monde nouveau auquel vous accéderez lorsque vous parviendrez à faire en vous « Le Grand Silence ».

Que devez-vous faire ?

Il existe un autre centre énergétique situé au-dessus de la base du nez, entre les deux sourcils. On l'appelle le troisième œil (ou «œil intérieur » ou « œil de l'âme »). C'est là que se tient la porte qui ouvre sur le monde intérieur. Son « activation » conduit à ressentir des perceptions extrasensorielles. On le dit lié physiquement à la glande pinéale. En Inde, un point ou un cercle de couleur figure à l'emplacement du troisième œil (Jnana chakshu) des « saints » qui ont atteint le plus haut degré de l'éveil.
Debout, pieds nus écartés, faites quelques inspirations et expirations afin de vous détendre (portez, en la circonstance, une attention toute particulière à vos épaules).
Appliquez la paume de votre main droite sur votre troisième œil et votre main gauche sur votre ventre, à même le ventre, là où se trouve le centre énergétique Tan-Tien.
Concentrez-vous (il n'est pas besoin de visualiser) sur le fait que votre Énergie vitale atteint désormais votre Ego Supérieur.

Ces quatre « exercices spirituels » puisent dans le corps physique et dans les corps subtils. Ils ne sauraient vous épuiser.

Votre ami éditeur,

Alain Labussière.

P.S.1 : ne manquez pas, chaque fois que vous êtes intimement persuadé(e) que votre Ego Supérieur vous est venu en aide ou vous a bien conseillé de l'en remercier.
P.S. 2 : vous pouvez reprendre à tout instant ces quatre « exercices spirituels », mais **toujours dans cet ordre**.